



Kohdennettua tietoa vanhemmille nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista

ArctiChildren InNet - hanke

Jenni-Maija Sarén

Kehittämistehtävä
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)

KEMI 2013

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaali- ja terveysala

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä(t): Jenni-Maija Sarén
Opinnäytetyön nimi: Kohdennettua tietoa vanhemmille nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista
Sivuja (joista liitesivuja): 37 (10)
Päiväys: 09.04.2013
Opinnäytetyön ohjaaja(t): Raija Luutonen
<p>Projekti sai alkunsa osana ArctiChildren InNet - hanketta. ArctiChildren InNet - hankkeen tavoitteena on kehittää sosiaalisen median mahdollisuuksia kouluikäisten terveysviestinnässä tukien myös nuorten osallisuutta ja elämänhallintataitojen edistämistä sekä saada luotua nuorten terveysviestintään tarkoitettu sivusto nimeltään www.arctichildren.fi. Tämän projektin tavoitteena oli pitää vanhempainilta, jossa vanhemmat saivat esittää kysymyksiä nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista.</p> <p>Projektin tarkoituksena oli vastata vanhempainillassa esitettyihin kysymyksiin nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista ArctiChildren.fi - sivustolle. Kysymykset liittyivät nuorten ravitsemukseen, liikuntatottumuksiin, unirytmiiin sekä päihteisiin, sillä näissä osa-alueissa nuorilla oli eniten parannettavaa Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyn perusteella.</p> <p>Ennen vanhempainiltaa tutustuin Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyiden tuloksiin, jonka jälkeen aloin valmistella Power point - esitystä vanhempainiltaan. Vanhempainillan aloitin pitämällä alustuksen Power point - esityksenä Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyjen pohjalta nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Alustuksen jälkeen vanhemmat kävivät keskustelua pienryhmissä kouluterveyskyselytuloksista valikoiduista teemoista ja esittivät niihin liittyviä kysymyksiä. Tämän jälkeen aihealueista syntyneet kysymykset käytiin lävitse ja jokaisesta aihealueesta valittiin kaksi vanhempia askarruttavaa kysymystä. Yhteensä kysymyksiä tuli kahdeksan, joihin vastasin. Vastaukset ovat jokaisen luettavissa ArctiChildren.fi - verkkosivuilla.</p> <p>Kysymykset ovat vanhempainillassa esille nousseita asioita liittyen nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Kysymysten vastaukset antavat hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa yläkouluikäisten vanhemmille liittyen ravitsemukseen, liikuntaan, uniasioihin ja päihteisiin. Vastausten tarkoituksena on auttaa vanhempia keskustelemaan nuoren kanssa hänen terveydestään ja hyvinvoinnista. Samalla vastaukset antavat vinkkejä vanhemmille muun muassa, miten ottaa puheeksi nuoren riittävä unimäärä sekä miten nuoren saisi innostuneeksi liikkumaan.</p>
Asiasanat: Sosiaalinen media, koulu koti - yhteistyö, nuoret, terveyden edistäminen.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES,
Health Care and Social Services

Degree programme: Nursing education
Author(s): Jenni-Maija Sarén
Thesis title: Allocated information about youth's health and well-being to their parents.
Pages (of which appendixes): 37 (10)
Date: 09.04.2013
Thesis instructor(s): Raija Luutonen
<p>This thesis started as a part of ArctiChildren InNet project. The purpose of the project is to develop possibilities of social media in health communication and to create a website www. arctichildren.fi. Websites main goal is to support youths life management skills and also mental and physical health.</p> <p>The target of this thesis is to keep a parents' meeting in which they have a chance to ask about youths health and well-being. Questions were related to youths nutrition, physical habits, sleeping rhythm and drugs. Based on Karihaara schools' 2010 health inquiry, young people have most to improve in these categories.</p> <p>Before parents' meeting I studied the Karihaara schools' 2010 health inquiry. Then I prepared the Power point show to support my presentation. I started the presentation by showing the anonymous results of the inquiry. Then parents discussed about results in smaller groups and made questions in writing. Then we looked trough those questions and chose two the most interesting questions. In total eight questions were made and answers to these questions were published in writing in Arctichildren.fi website.</p> <p>The answers give parents useful and update information about nutrition, physical habits, sleeping rhythm and drugs. The purpose was to help parents to discuss about health matters and well-being with their children. Answers also give hints how to bring up sufficient sleeping time and how to encourage children to physical exercise.</p>
Keywords: Social media, school home - co-operation, the youth, health promotion.

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	5
2 KOULUN JA KODIN VÄLINEN YHTEISTYÖ	7
3 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA	9
4 NUORTEN ELINTAVAT	11
4.1 Ravitsemus	11
4.2 Liikunta	12
4.3 Unirytmi	13
4.4 Päihteet	14
5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
6 PROJEKTIN RAJAUS, LIITTYMÄT JA ORGANISOINTI	17
7 PROJEKTIN TOTEUTTAMISEN JA TYÖSKENTELYN KUVAUS	18
8 PROJEKTIN TULOSTEN JA PROSESSIN ARVIOINTI	20
9 POHDINTA	22
9.1 Yleispohdinta	22
9.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	23
10 LÄHTEET	25
LIITTEET	28

1 JOHDANTO

Suurin osa kouluikäisistä on nykyisin terveitä, voi hyvin ja kokee itsenä terveiksi. (Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi 2011, 11.) Yleiskuva nuorten terveydestä on myönteinen, mutta usealla nuorella on lähes päivittäin stressioireita, kuten väsymystä, niska-, ja hartiakipuja sekä ylipainoa. Stressioireet nuorten keskuudessa ovatkin lisääntyneet 2000-luvun alussa. (Rimpelä 2005, hakupäivä 5.2.2013.) Suomalaisnuorista on tehty paljon tutkimuksia, joiden tulokset kertovat, että mielialaoireet sekä kuormittavuus ovat yleistyneet ja ne ovat yhteydessä koulun käyntiin sekä väsymykseen. (Kannas 2004, 13.)

2000-luvuilla tehdyissä 8.-9-luokkalaisten kouluterveyskyselyissä käy ilmi, että nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt. Etenkin huumausaineiden kokeilu on kasvanut, mutta vastaavasti tupakointi ja alkoholin käyttö vähentynyt. Kemin alueella nuuskan käyttö on lisääntynyt huomattavasti, johon vaikuttavat muun muassa se, että nuuskaa on helppo käyttää salaa eikä se haise. Kouluterveyskyselyissä tulee esille myös, että lähes puolet Suomen nuorista ei syö aamupalaa ja he jättävät myös kouluruokailun välistä. Nuoret korvaavat kouluruoan välipalalla, joka usein on makeinen tai sokeria sisältävä virvoitusjuoma. Lisäksi nuorten liikunnan harrastaminen on vähentynyt lisääntyneen ruutuajan myötä. Nuoret menevät usein nukkumaan vasta klo 23:n jälkeen ja ovat päivisin väsyneitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, hakupäivä 30.1.2013.)

Kehittämistehtävä sai alkunsa osana ArctiChildren InNet - hanketta. ArctiChildren InNet:n tavoitteena on kehittää sosiaalisen median mahdollisuuksia kouluikäisten terveysviestinnässä tukien myös nuorten osallisuutta ja elämänhallintataitojen edistämistä sekä saada luotua nuorten terveysviestintään tarkoitettu sivusto nimeltään www.arctichildren.fi. (ArctiChildren InNet 2011-2012, hakupäivä 3.2.2013.) Nykyisin nuoret hakevat paljon tietoa Internetistä ja he suhtautuvat myönteisesti Internetin tarjoamiin erilaisiin nuorten hyvinvointiin ja terveyteen liittyviin verkkosivuihin. (Koponen & Kankkunen 2013, hakupäivä 5.2.2013.)

Tavoitteena oli pitää vanhempainilta, jossa vanhemmat saivat esittää kysymyksiä nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Vanhempainillan aloitin pitämällä alustuksen Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyjen pohjalta nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Alustuksen jälkeen vanhemmat kävivät keskustelua pienryhmissä

kouluterveyskyselytuloksista valikoiduista teemoista ja esittivät niihin liittyviä kysymyksiä. Kysymykset liittyivät nuorten ravitsemukseen, liikuntatottumuksiin, unirytmiiin sekä päihteisiin, sillä näissä osa-alueissa nuorilla oli eniten parannettavaa Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyn perusteella. Projektin tarkoituksena oli vastata vanhempainillassa esitettyihin kysymyksiin nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista ArctiChildren.fi - sivustolle.

2 KOULUN JA KODIN VÄLINEN YHTEISTYÖ

Koulun ja kodin yhteistyö kuuluu koulun opetus- ja kasvatustyöhön. Perusopetuslaissa 21.8.1998/628 mainitaan, että Opetushallitus päättää muun muassa kodin ja koulun yhteistyön periaatteista. Opetushallitus on suunnitellut Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2004), että koulun ja kodin välisessä yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa tulisi tukea oppilaan kasvua ja oppimista kokonaisvaltaisesti. Huoltajilla eli vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen ja nuoren kasvatuksesta. Koulun tehtävä on tukea kotien kasvatusta ja vastata oppilaan kasvatuksesta sekä opetuksesta kouluyhteisön jäsenenä. Koulun tulisi olla yhteistyössä huoltajien kanssa niin, että he voisivat osaltaan tukea lastensa oppimista ja koulunkäyntiä. Tällaisen yhteisvastuulliseksi kasvatukseksi kutsutun kasvatuksen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten oppimisen turvallisuutta, edellytyksiä ja hyvinvointia koulussa. Kodin ja koulun yhteistyötä toteutetaan sekä yhteisö- että yksilötasolla.

Koulun ja kodin yhteistyölle on määritetty kuusi olennaisinta osa-aluetta: 1) vanhempien tukeminen oppimista tehostavan ympäristön luomisessa, 2) hyvä yhteydenpito koulun ja kodin välillä, 3) vanhempien osallistuminen koulun toimintaan, 4) koulua ja oppiaineita koskevan tiedon tarjoaminen vanhemmille, 5) vanhemmilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa koulun asioihin ja 6) yhteistyö muiden kasvatukseen osallistuvien yhteistyötahojen kanssa. Näistä osa-alueista suomalaisissa kouluissa on korostettu koulua koskevan tiedon tarjoamista sekä yhteistyötä muiden kasvatukseen osallistuvien yhteisöjen, kuten kirkon kanssa. (Rättilä 2012, 25.)

Koulun ja kodin välinen yhteistyö on positiivinen asia, joka edesauttaa lapsen koulumenestystä. Koulun olisikin hyvä tukea vanhempien halukkuutta yhteistyöhön ja tarjota erilaisia yhteistyömahdollisuuksia. Tällaiset myönteiset asenteet yhteistyötä kohtaan olisi hyvä luoda jo heti koulunkäynnin alussa ja sen olisi oltava jatkuvaa. Silloin kun yhteistyötä tehdään alusta lähtien, siitä tulee osa kodin ja koulun normaalia ja luontevaa toimintaa. (Rätti 2012, 25; Siniharju 2003, 16.)

Koulun ja kodin välistä yhteistyötä on toteutettu monien vuosien ajan useilla eri tavoilla. Tavallisesti yhteydenpitoa ja tiedonvaihtoa on toteutettu puhelimitse, lapsen omalla reissuvihkolla, erilaisilla tiedotteilla ja vanhempien sekä opettajan tapaamisella. (Siniharju 2003, 85.) Nykyisin tietotekniikka on jo niin kehittynyttä, että myös

verkkosivut, sähköiset reissuvihkot, sähköposti sekä tekstiviestit ovat käytössä yhteydenpidon välineinä. Sähköiseen yhteydenpitoon siirtyminen vaihtelevat paljon kuntien, koulujen ja luokkien välillä vanhempien ja koulun välisessä yhteistyössä. Vanhemmat ovat kiinnostuneita sähköisestä yhteydenpidosta ja sitä haluttaisiin kehittää toimivammaksi tavaksi koulun ja kodin väliseen yhteistyöhön. Usein ongelmana kuitenkin on kiire sekä resurssien ja teknisten valmiuksien puute. (Rättilä 2012, 28.)

Koulun ja kodin yhteistyöhön liittyy vankasti myös kouluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuolto alkaa rakentaa hyvää yhteistyötä kodin ja vanhempien kanssa jo esikoulusta lähtien. Tavoitteena ovat luottamukselliset suhteet, jotta vanhemmat voivat ottaa lastensa terveysasioissa yhteyttä kouluterveydenhuoltoon sekä kokevat myönteisenä asiana osallistumisen kouluterveydenhuollon tarkastuksiin. Koteihin kouluterveydenhuollon tulee ilmoittaa toiminnastaan riittävästi ja usein. Esimerkiksi oppilaille ja vanhemmille voidaan toimittaa yhteinen tiedote koulun oppilashuollon palveluista lukukauden alussa ja tarvittaessa muulloinkin tai koulun omilta verkkosivuilla voidaan tiedottaa palveluista. Kirjallisen tiedottamisen ohella järjestetään myös henkilökohtaisia tapaamisia. Esimerkiksi vanhemmat kutsutaan mukaan kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin, jotka järjestetään alakoulussa ensimmäisellä ja viidennellä luokalla sekä yläkoulussa kahdeksannella luokalla. (Kouluterveydenhuolto 2002, 23; Hakulinen-Viitanen & Hietanen-Peltola & Hastrup & Wallin & Pelkonen 2012, 57-61.)

3 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA

Nykyisin Internetin käyttö on yleistynyt ja lisääntynyt etenkin nuorten keskuudessa. Sen vuoksi myös terveystietopalvelujen käyttö on kasvanut Internetissä. Internetissä nuoret voivat muun muassa tutustua uusiin lääketieteellisiin tutkimuksiin, hakea tietoa lääkkeistä ja niiden vaikutuksista, tehdä terveydentilaan liittyviä erilaisia testejä, osallistua tukiryhmien toimintaan sekä esittää omaan terveyteen liittyviä kysymyksiä ja saada niihin vastauksia asiantuntijoilta. Reaaliaikaiset keskusteluryhmät, sähköposti, uutisryhmät sekä www-sivut ovat Internetin tarjoamia palvelumuotoja, joista nuoret ja muut henkilöt voivat nopeasti ja helposti etsiä erityyppisiä terveyteen liittyviä tietoja. Nuoret suosivat etenkin erilaisia verkkosivuja sekä keskusteluryhmiä saadakseen tietoa terveyteen liittyvistä asioista ja terveyden edistämisestä. (Torkkola 2002, 150.)

Terveyden edistäminen on suunnitelmallista, aloitteellista, jatkuvaa sekä usein moniammatillista yhteistyötä eri tahojen kanssa. Ilman jouhevaa yhteistyötä eri tahojen kanssa ei voida saavuttaa asetettuja tavoitteita nuorten terveyden edistämisessä. Terveyden edistämisen toimintamuotoja ovat esimerkiksi erilaiset keskustelut, terveystietoneuvonta sekä -ohjaus, terveystarkastukset, rokotukset sekä terveystietoviestintä. Nuorille keskeisiä toimintamuotoja ovat juuri terveystarkastukset sekä – viestintä. Esimerkiksi yläkoulussa kahdeksannella luokalla tehtävässä laajassa terveystarkastuksessa nuoren terveyttä edistetään siten, että nuori tapaa terveydenhoitajan sekä lääkärin ja jompaankumpaan käyntiin tulevat myös nuoren vanhemmat mukaan. Näin voidaan kokonaisvaltaisesti pohtia yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen ja perheen kanssa, mikä on nuorelle hyväksi ja samalla toteuttaa moniammatillista yhteistyötä. (Komulainen & Makkonen & Pynnönen 2011, 102-106; Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 57-61.)

Terveyden edistämällä pyritään parantamaan nuorten terveysoloja, jossa tärkeää on luoda nuorelle mahdollisuuksia ylläpitää, hallita ja parantaa terveyttään. Esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa terveyden edistämisen tavoitteena on lisätä nuoren henkilökohtaista tietoa ja ymmärrystä hänen omasta terveydentilastaan. Lisäksi terveyden edistämisen tarkoituksena on parantaa nuoren mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja ympäristön terveyteensä. Terveyden edistämisen toiminta ja tavoitteet valitaan sen mukaan, mitä terveyden edistämisessä pidetään arvokkaana ja toivottavana. Terveyden edistämisen tärkeitä ja ohjaavia arvoja ovat muun muassa

voimavaralähtöisyys, yhteistyö, osallistuminen, asiakasnäkökulma sekä ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen. Terveiden edistämiseksi on tärkeää tukea ja edistää nuorten osallistumista ja omien voimavarojen käyttämistä omassa terveydessään. (Haarala & Honkanen & Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 51-52; Komulainen ym. 2008. 102-103.)

Internetissä terveyteen ja terveydenhoitoon liittyvää tietoa tarjoavat useat tuottajat, kuten terveydenhuollon ammattilaiset, korkeakoulut, tutkimuslaitokset, kaupalliset yritykset sekä yksityishenkilöt. Monet terveystietoja sisältävät www-sivut ovat palveluportteja eli portaaleja, joiden kautta on mahdollista käyttää vaivattomasti monia terveydenhuoltoon liittyviä palveluja. Nuorille ja muillekin henkilöille suunnattuja terveyteen liittyviä verkkosivuja ovat muun muassa Tohtori.fi ja ArctiChildren.fi. Näiden verkkosivujen kautta käyttäjä saa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta sekä voi kysyä neuvoja, joihin terveydenhuollon ammattilainen vastaa. Muun muassa ArctiChildren.fi - verkkosivuilla nuoret ja heidän vanhempansa voivat kysyä esimerkiksi nuorten ravitsemukseen, liikuntaan, unirytmiiin ja päihteisiin liittyviä kysymyksiä. (Torkkola 2002, 151-152; ArctiChildren 2013, hakupäivä 23.2.2013.)

Terveyspalveluiden käyttäminen on vaivatonta ja sujuvaa Internetissä ja palveluiden tarjoaminen hyvin tehokasta. Mainostajat käyttävät paljon Internetiä herättääkseen käyttäjien huomion erilaisiin terveystietoihin ja -tuotteisiin. Toisinaan Internetin käyttäjän on vaikea erottaa, onko kyseessä mainos vai johonkin muuhun tarkoitukseen tehty verkkoaineisto. Internetissä on myös paljon muitakin terveyteen liittyviä sivuja, kuten verkkolehden artikkelit, terveydenhuoltoon liittyviä tutkimusraportteja ja muita julkaisuja sekä yksittäisten henkilöiden kirjoittamia sairastapauksia. (Torkkola 2002, 152-153.)

4 NUORTEN ELINTAVAT

4.1 Ravitsemus

Lähes puolet Suomen nuorista jättää aamupalan kokonaan syömättä ja myös koulussa kouluruoka jätetään usein syömättä tai ruoan määrä on hyvin minimaalinen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, hakupäivä 30.1.2013.) Kouluruokailu olisi kasvavalle nuorelle tärkeä, sillä se vastaa kolmannelta päivän energiatarpeesta. Nuorilla, jotka syövät kouluaterian, on parannettavaa aterian koostamisella, sillä he eivät syö välttämättä kaikkia aterian osia. Tällöin nuori saattaa jättää syömättä aterianosista pääruoan, salaatin, leivän, maidon tai piimän. Ne nuoret, jotka jättävät ruokailun välistä, korvaavat aterian yleensä jollain makealla välipalalla, kuten virvoitusjuomilla, karkeilla ja jäätelöllä. Terveellisen ruoan laiminlyönti ja napostelun lisääntyminen ovat yhteydessä nuorten ylipainoon ja hampaiden terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, hakupäivä 31.1.2013; Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 95.)

Nuorille on tärkeää kertoa säännöllisen ateriarytmin merkitys. Säännöllinen ateriarytmi ehkäisee hammassairauksia, ylipainoa sekä syömishäiriöitä. Säännölliseen ateriarytmiin tottuminen lapsena vaikuttaa aikuisiän ruokailutottumuksiin tasapainoisesti. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogus & Pietikäinen 2002, 381.) Säännöllisellä ateriarytmillä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa samoihin aikoihin. Hyvä ruokavalio koostuu muutamasta runsaammasta, kylmästä tai lämpimästä ateriasta tai useammasta pienestä, välipalatyyppisestä ateriasta tai niiden yhdistelmästä. Hyviä välipaloja ovat muun muassa hedelmät ja marjat, jotka sisältävät kuitua ja näin ollen säilyttävät kylläisyyden tunteen pitempään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Monipuolinen ruokavalio ja kulutusta vastaava ruokamäärä takaavat sen, että kasvava nuori saa riittävästi kaikkia ravintoaineita. Nuoren tasapainoista ravitsemusta voidaan havainnollistaa lautasmallin avulla, jolloin ateriamäärä konkretisoituu nuorelle. Lautasmallissa 1/4 tulee olla perunaa, pastaa tai riisiä, 1/4 lihaa tai kalaa ja 2/4 kasviksia sekä salaattia. Lisäksi lautasmalli sisältää lasin maitoa tai vettä, leipäpalan sekä jälkiruokana hedelmän tai marjoja. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogus & Pietikäinen 2002, 379-380.)

4.2 Liikunta

Eri tutkimuksissa käy ilmi, että nuorten liikkuminen on vähentynyt viime vuosien aikana. Sen osoittaa myös vuosina 2001-2011 tehdyt 14-15-vuotiaiden kouluterveyskyselyjen tulokset, jossa vuonna 2011 hengästyttävää liikuntaa olivat harrastaneet 34% nuorista, kun vastaavasti vuonna 2001 luku oli 41%. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011, hakupäivä 30.1.2013.) Lapsille ja nuorille on oma liikuntasuositus, jonka mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia. (Tammelin & Karvinen 2006, 6.)

Mikäli nuori on harrastanut aktiivisesti liikuntaa lapsena, vaikuttaa se hänen aikuisiän liikkumiseen positiivisesti. Vanhempien liikunta-asenteella on myös merkitystä nuoren liikkumiseen. Jos vanhemmat harrastavat liikuntaa, kannustaa se myös nuorta harrastamaan liikkumista. Nykyään nuorten liikunnan vähäisyyteen vaikuttaa muun muassa ruutuajan lisääntyminen eli nuoret viettävät paljon aikaa tietokoneella sekä katsovat televisiota. Liikunnan vähäisyys on yhdessä epäterveellisen ravitsemuksen kanssa yhteydessä ylipainoon. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 81.)

Nuorten liikuntaa voidaan edistää lisäämällä vanhemmilta saatua kannustusta sekä edistämällä vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta. Nuorten liikuntaa voidaan myös edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan. Koti, kotipiha, koulu ja koulupiha sekä ohjattu liikunta lapsen kotikunnassa ovat tärkeimmät nuorten liikunnan harrastamispaikat. Liikutaan edistävä elinympäristö parantaa nuorten liikunnan harrastusmahdollisuutta. (Fogelholm ym. 2011, 81-82.)

Nuorten fyysisellä aktiivisuudella on merkitys terveyteen. Liikunta vaikuttaa kasvavan nuoren luustoon vahvistaen sitä ja samalla ehkäisten osteoporoosia eli luukatoa aikuisiässä. Siksi murrosiässä tulisikin harrastaa hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja. Esimerkiksi aerobit tai pallopelit sopivat murrosiässä hyviksi liikuntamuodoiksi. Liikunta vaikuttaa myös nuoren mielialaan ja voi vahvistaa hänen minäkuvaansa. Tähän kuitenkin vaikuttaa liikuntasuorituksissa

onnistuminen ja hyvän palautteen saamista. Aktiivinen, fyysinen liikunta auttaa myös painonhallinnassa. (Fogelholm ym. 2011, 84.)

4.3 Unirytm

Vuosien 2001-2011 aikana tehdyissä 8-9. luokkalaisten kouluterveyskyselyissä nuorten myöhään nukkumaan meno on kasvanut lähes koko ajan. Vuonna 2011 tehdyssä kouluterveyskyselyssä 27 prosenttia koko maan 8-9. luokkien nuorista oli ilmoittanut menevänsä nukkumaan klo 23:n jälkeen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 30.1.2013.) Nuoret tarvitsevat unta päivittäin 9 tuntia tai enemmän, mutta suurin osa heistä nukkuu vain 6,5-7,5 tuntia arkiöisin. Viikonloppuisin nuoret nukkuvat usein kellon ympäri. (Kajaste & Markkula 2011, 164.) Nuorten vähäisiin yöuniin on syynä muun muassa nuoren kehossa tapahtuvat muutokset, elämäntyylin valinta ja sosiaalinen paine. Nuoret viettävät paljon aikaa tietokoneella sekä katsovat televisiota, jotka myös vaikuttavat unen määrään. (Hyvä uni 2010, 31.)

Riittävä ja hyvänlaatuinen uni on tärkeää, sillä yöunet vaikuttavat nuoren vireyteen päivisin. Uni on tärkeää fyysiselle ja psyykkiselle palautumiselle. Unta tarvitaan, jotta elimistö, mieli ja ajatukset voisivat levätä päivän rasituksista. Aivot kuitenkin jatkavat toimintaa unen aikana, jolloin ne lajittelevat tietoa tapahtuneista ja opituista asioista, jotka siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin. Hyvänlaatuinen uni auttaa keskittymään uuden oppimiseen sekä ehkäisee stressiä. Lisäksi riittävät yöunet parantavat vastustuskykyä. Riittämättömät, lyhyet yöunet vaikuttavat nuoren ulkonäköön sekä lisäävät ylipainoa, sillä väsyneenä tekee mieli runsasenergistä ruokaa. (Pihl & Aronen 2012, 17-18.)

Mikäli nukkumaanmeno on viivästynyt, myöhästynyttä unirytmia tulisi aikaistaa vähitellen siten, että joka ilta mentäisiin nukkumaan 15 minuuttia aiemmin kuin edellisenä iltana niin kauan kunnes oikea sopiva nukkumaanmeno-aika löytyy. (Kajaste & Markkula 2011, 165.) Joskus nukahtaminen voi olla vaikeaa, jolloin tulee kiinnittää huomiota unta häiritseviin tekijöihin. Nuorelle tulee luoda nukkumiseen sopiva ympäristö. Pimeä, viileä ja rauhallinen huone sekä ergonominen sänky edistävät nukahtamista. Ennen nukkumaanmenoa tulisi välttää kofeiinipitoisia juomia, sillä kofeiini virkistää elimistöä. Ennen nukkumaanmenoa olisi hyvä syödä kevyt iltapala,

mutta välttää raskasta ruokaa, koska se voi aiheuttaa muun muassa vatsakipua. Nuori voisi harrastaa kevyttä liikuntaa ennen nukahtamista, sillä liikunta edistää nukahtamista. Ennen vuoteeseen menoa kannattaa yrittää rentoutua esimerkiksi lukemalla hyvää kirjaa, mutta älyllisiä ponnisteluja vaativien tehtävien tekemistä ja lukemista olisi hyvä välttää. Tärkeintä nuoren päivittäisessä jaksamisessa on riittävä sekä säännöllinen uni, jotta nuoren vireystila pysyy hyvänä. (Pihl & Aronen 2012, 89-94.)

4.4 Päihteet

Viime vuosina nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö on vähentynyt kouluterveyskyselyjen mukaan, mutta nuuskan käyttö lisääntynyt muun muassa Kemian alueella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, hakupäivä 30.1.2013; Jauhiainen 10.1.2013, haastattelu.) Nuorten huumausainekokeilut ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Etenkin kannabiksen käyttö on yleistynyt. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2011, 25.)

Nuuskan käytön lisääntymiseen ovat vaikuttaneet muun muassa se, että sitä on helppo käyttää salaa eikä se haise. Nuuskaa käyttävät yleensä miehet, mutta nuorten naisten nuuskan käyttö on lisääntynyt. Nuuskan myynti on kielletty Suomessa, mutta sitä saa hankittua helposti Ruotsista. Nuuska on sisältää tupakan tavoin nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta sekä fyysisen kunnon heikkenemistä, koska nikotiini heikentää verenkiertoelimistön toimintaa. Nuuska sisältää monia syöpävaarallisia aineita ja voi pitkään käytettynä aiheuttaa suun, nenän ja nielun alueen syöpää. Nuuska vaikuttaa myös hampaisiin. Nuuska aiheuttaa hampaiden kulumista ja tummumista sekä limakalvovaurioita. (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012, hakupäivä 30.1.2013.)

Huumausaineilla tarkoitetaan yleiskielessä mitä tahansa päihdyttävää tai huumavaa ainetta paitsi alkoholia ja tupakkaa. Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee päätöksillä, onko päihdeaine luettavissa oikeudellisesti huumausaineeksi, ja onko sen käyttö rangaistavaa. Sosiaali- ja terveysministeriö ylläpitää asetuksillaan huumausainelain perusteella listaa aineista, joita pidetään huumausaineina. (Soikkeli 2006, hakupäivä 31.1.2013.) Huumausaineet ovat terveydelle vaarallisia kuten muutkin päihteet. Huumausaineet, etenkin kannabis, aiheuttaa käyttäjälle muun muassa ahdistuneisuutta ja alakuloisuutta. Huumausaineisiin on helppo jäädä koukkuun eli

niistä tulee riippuvaiseksi. (Huttunen 2011, hakupäivä 31.1.2012.) Jos nuori huomaa, että joku läheinen käyttää huumeita, on syytä ottaa asia puheeksi käyttäjän kanssa tai kertoa siitä aikuiselle, joka voi puuttua asiaan. Tuolloin tulee välttää syylistävää puhetapaa. Samalla kannattaa kertoa, mitkä seikat ovat herättäneet epäilyt huumeiden käytössä. Henkilö, joka on kokeillut huumeita ja käyttää niitä säännöllisesti, on itse vastuussa kokeilustaan ja käytöstään. On hyvä kuitenkin tarjota apua ja tukea hänelle, jos hän on siihen halukas. (Irti huumeista 2013, hakupäivä 31.1.2013.)

Koululla ja kodilla on suuri vaikutus nuorten päihdekokeilujen ehkäisyssä, sillä kotoa ja koulusta päihteistä saatu tieto vaikuttaa paljon nuoren asenteisiin. Koulussa nuorille annetaan tietoa päihteistä muun muassa terveystiedon tunneilla sekä järjestetään erilaisia tapahtumia, jotka liittyvät päihteisiin. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2001, 18.) Kotona vanhempien tulisi keskustella päihteistä ja niihin liittyvistä hyvistä sekä huonoista asioista. Silloin voidaan paremmin ehkäistä päihdekokeilut ja riippuvuuden kehittyminen. Jotta nuoresta tulisi kriittinen, itsenäisiin päätöksiin kykenevä ja hyvän itsetunnon omaava nuori, joka osaa sanoa "ei" päihteille, tulee kodin ja koulun viestit päihteistä olla samansisältöisiä. (Laukkanen & Puolakka, 9, 13.)

5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektilla tarkoitetaan sitä, että se on johonkin tiettyyn tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke. Projektilla on tietty aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio. Mikä tahansa projekti on ainutkertainen ja sillä on alkunsa sekä loppunsa. Projektille laaditaan tehtävä eli tarkoitus, jolla selvitetään millainen tuotos projektilta halutaan. (Rissanen 2002, 14-15.) Projektin tarkoituksena oli vastata vanhempainillassa esitettyihin kysymyksiin nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista ArctiChildren.fi - sivustolle.

Projektille tulee laatia myös tavoitteet, jotka antavat perussuunnan projektille. Tavoitteiden tulee olla saavutettavissa ja realistisia. Tällöin projektilla saavutettujen tulosten arviointi on mahdollista, koska niitä voi verrata laadittuihin tavoitteisiin. Projektille määritetään yksi päätavoite, joka tarvittaessa jaetaan vielä osatavoitteisiin. Päätavoitteen tulee olla tiivis ja selkeä sekä konkreettinen. (Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, 123-124.) Projektin tavoitteena oli pitää vanhempainilta, jossa vanhemmat saivat esittää kysymyksiä Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselytuloksista valikoiduista teemoista. Kysymykset liittyivät nuorten ravitsemukseen, liikuntatottumuksiin, unirytmiiin sekä päihteisiin, sillä näissä osa-alueissa nuorilla oli eniten parannettavaa Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyn perusteella.

6 PROJEKTIN RAJAUS, LIITTYMÄT JA ORGANISOINTI

Projektin rajauksen tarkoituksena on helpottaa projektin tekemistä. Rajausten avulla pidetään projektin koko sopivana, jottei projekti laajene liiallisuuksiin. Projektin rajauksessa on tärkeä mainita, mitkä eivät kuulu projektin sisältöön. Rajauksilla tarkennetaan projektin sisältöä ja tavoitteita sekä pyritään selkiyttämään projektissa olevien henkilöiden työnkuva. Tehtyihin rajauksiin palataan usein projektin aikana ja niistä keskustellaan projektin ollessa kesken. Rajaus tarkentuu yksityiskohtien osalta usein projektin loppupuolella. (Kettunen 2009, 111-112; Ruuska 2007, 42.)

Tämä projekti on rajattu koskemaan yläkouluikäisiä nuoria ja heidän huoltajiaan. Projekti rajattiin tietoihin, jotka koskevat nuorten terveyttä ja hyvinvointia vanhempien kysymänä. Vanhempien esittämiin kysymyksiin vastasin käyttäen ajantasaista sekä monipuolista tutkimustietoa, jotta vanhemmat saivat riittävästi tietoa kysymyksiinsä.

Organisaatio muodostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä. Projektin organisaatiossa on tärkeää tietää, kuka vastaa mistäkin projektin osasta. Tällä tarkoitetaan vastuun jakamista projektissa. Vastuiden jakamisella varmistetaan myös se, ettei mikään projektin osa-alue jää ilman vetäjää. Kaikilla projektin organisaatiossa olevilla henkilöillä on jonkinlaiset roolit, joista he vastaavat. (Kettunen 2009, 103; Karlsson & Marttala 2002, 76-77.) Kehittämistehtävä on osa ArctiChildren InNet -hanketta, jolloin kehittämistehtävän tuotos liitetään osana isompaan hankkeeseen ja on kaikkien saatavilla sosiaalisessa mediassa.

Ohjaus on projektin onnistumisen kannalta välttämätöntä, sillä ilman ohjausta projekti ei pysy tavoitteissaan eikä tarkoituksessaan, vaan laajenee ja sen vieminen loppuun on vaikeaa. Siksi projektin tulee ohjata koko sen teon ajan. (Paasivaara ym. 2008, 105.) Projektista vastaakin oma ohjausryhmä, jolle projektin tekijät tai projektipäällikkö informoi projektin kulusta. Ohjausryhmän tehtävänä on seurata projektin etenemistä ja antaa vinkkejä mahdollisista muutoksista projektisuunnitelmaan. (Kettunen 2009, 147.) Tämän projektin ohjaajana on Kemi-Tornio ammattikorkeakoulun terveysalan opettaja Raija Luutonen.

7 PROJEKTIN TOTEUTTAMISEN JA TYÖSKENTELYN KUVAUS

Projekti lähtee liikkeelle ideasta, kehitysehdotuksesta tai vanhan idean uudistamisesta. (Ruuska 2007, 35.) Projektiin kuuluu useita vaiheita, joita ovat määrittely-, suunnittelu-, ja toteutusvaihe. Ensimmäinen vaihe on tarpeen tunnistaminen, jossa tehdään projektin määrittely eli hahmotellaan projektin kokonaisuus sekä kartoitetaan projektiin osallistuvien määrä ja heidän kiinnostus asiasta sekä hahmotetaan projektin rajat. Tässä vaiheessa myös päätetään hankkeen lopputuloksesta. Projektista vastaavan on tärkeä tietää, mitä projektilta halutaan ja miksi. Suunnitteluvaiheessa kuvataan tarkasti, miten idea aiotaan toteuttaa. Toteuttamisvaiheessa valmistetaan suunnitteluvaiheen mukainen idea ja laaditaan tarvittaessa siihen liittyvä kirjallinen materiaali. (Ruuska 2007, 35, 39; Paasivaara ym. 2008. 122.)

Kehittämistehtävän aiheen sain opettaja Raija Luutoselta, joka on mukana ArctiChildren InNet - hankkeessa. Projekti alkoi projektisuunnitelman laatimisella marraskuussa 2012. Lopullinen projektisuunnitelma valmistui joulukuussa 2012, jolloin kehittämistehtävää ohjaava opettaja hyväksyi sen. Joulukuussa 2012 olin yhteydessä Karihaaran koulun rehtoriin Jukka Vaaramaahan, joka hyväksyi myös kehittämistehtävän projektisuunnitelman ja allekirjoitti hankkeistussuunnitelman, jotta lopputyön tekemiselle olisi kirjallinen lupa. Hankkeistussuunnitelmaan tuli myös muiden projektin osapuolten allekirjoitukset eli kehittämistehtävän tekijän ja kehittämistehtävää ohjaavan opettajan allekirjoitukset.

Tutkimusluvan saamisen jälkeen aloin työstämään vanhempainiltaan Power point - esitystä kouluterveyskyselyjen pohjalta. Ensimmäiseksi tutustuin Karihaaran koulun vuoden 2010 kouluterveyskyselyjen tuloksiin. Tammikuussa 2013 keskustelin Karihaaran koulun terveydenhoitajan kanssa kyselyjen tuloksista ja nuorten tämänhetkisestä terveydestä. Sen jälkeen rajasin kouluterveyskyselyjen tulokset koskemaan nuorten terveystottumuksia ja koettua terveyttä.

Tämän jälkeen aloin valmistella Power point - esitystä, jonka aiheeksi tuli "Ilot ja huolet nuorten terveydessä". Power point - esityksessä käsitelin kouluterveyskyselytulosten pohjalta nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, unirytmää, ulkonäköasioita, niskahartiaseudun kipuja sekä päihteitä. Näistä aiheista esityksen pääkohdiksi tulivat ravitsemus, liikunta, uni ja päihteet. Karihaaran yläkoulun 8.-9.-luokkalaisten

vanhempainilta pidettiin tammikuun loppupuolella. Vanhempainillassa olivat mukana Karihaaran koulun rehtori ja muita koulun opettajia, ArctiChildren InNet - hankkeessa mukana olevia henkilöitä sekä kehittämistehtävän ohjaaja Raija Luutonen.

Aluksi vanhempainillassa kerrottiin ArctiChildren InNet - hankkeesta, jonka jälkeen aloitin oman osuuteni alustuksella, joka oli Power point - esitys "Ilot ja huolet nuorten terveydessä". Power point -esityksen sisällön olin koonnut Kemin Karihaaran vuoden 2010 kouluterveyskyselyjen pohjalta, jonka pääkohtina olivat nuorten ravitsemus, liikunta, uni ja päihteet. Näiden pääkohtien mukaan oli vanhempainiltaan tehty neljä eri pistettä. Esitykseni jälkeen vanhempainiltaan osallistuneet henkilöt jaettiin pienryhmiin, joissa he kiersivät pisteitä ja pohtivat kysymyksiä aihealueittain koskien nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Kun ryhmät olivat kiertäneet pisteet, käytiin aihealueista syntyneet kysymykset lävitse ja jokaisesta aihealueesta valittiin kaksi vanhempia askarruttavaa kysymystä, joihin vastaisin ArctiChildren.fi - verkkosivuilla. Yhteensä kysymyksiä tuli kahdeksan (Liitteet 1-4.)

Vastasin kysymyksiin tammikuun 2013 lopussa. Kysymysten vastaukset ovat pituudeltaan noin A4-arkin sivun pituisia tai siitä lyhyempiä. Lähteinä vastauksiin olen käyttänyt luotettavia Internet-lähteitä, jotka on myös liitetty vastausten loppuun vanhemmille ja muille lukijoille tiedoksi. Kysymysten vastaukset tarkisti kehittämistehtävää ohjaava opettaja ennen vastausten julkaisua. Ohjaajan antamat korjaukset ja lisäykset tein helmikuun alussa, jonka jälkeen opettaja teki lopullisen tarkastuksen vastauksiin ja tämän jälkeen kysymykset vietiin ArctiChildren.fi - verkkosivuille vanhempien luettavaksi.

Loppuraportin viimeistelin huhtikuun 2013 aikana valmiiksi. Palautin valmiin loppuraportin ohjaavalle opettajalle huhtikuussa 22.4.2013 mennessä. Opponoijille loppuraportin palautin samaan aikaan kuin ohjaavalle opettajallekin. Esitin valmiin työn toukokuussa 2013 kehittämistehtävän seminaarissa.

8 PROJEKTIN TULOSTEN JA PROSESSIN ARVIOINTI

Kun projekti alkaa olla loppuvaiheessa, on sen päättäminen hankkeen tärkein vaihe. Projektinvetäjän on ennen hankkeen valmistumista varmistettava, että projektilla on saavutettu tavoitteeksi asetettu tulos. Projektin valmistuessa sen tulokset otetaan käyttöön ja ne pyritään välittämään mahdollisimman monelle nähtäväksi. Projektin päättämisvaiheessa myös pohditaan, mitä sen tuloksille tapahtuu jatkossa. Projektin tulisi päättyä suunniteltuun aikaan. (Paasivaara ym. 2008, 137; Rissanen 2002, 171.)

Kun projekti on päättynyt, tehdään arviointi, jolla tarkoitetaan projektin onnistumisen selvittämistä. Arvioinnin tehtävä on herättää huomiota projektin solmukohdista ja siitä, missä on onnistuttu. Arvioinnin avulla saadaan hyvää tietoa projektin toteutumisesta, ongelmista ja hyvistä puolista. Projektin arviointi tehdään usein projektin päättyessä, mutta se voidaan myös toteuttaa ennakoarviointina, toimeenpanon aikaisena arviointina tai jälkiarviointina. Arvioinnilla pyritään onnistuneisuutta koskeviin johtopäätöksiin sekä muutokseen tähtääviin toimenpiteisiin. Projektin arvioinnin tavoitteena on hyödynnettävyys ja sen tulosten julkistaminen henkilöille, jotka voivat projektin tietoja hyödyntää käytännössä. (Paasivaara ym. 2008, 140-143.)

Projekti liittyy ArctiChildren InNet - hankkeeseen, jonka tavoitteena on kehittää sosiaalisen median mahdollisuuksia kouluikäisten terveystiedotuksessa tukien myös nuorten osallisuutta ja elämäntaitojen edistämistä. ArctiChildren InNet - hanke toteutetaan osana Lapin Innovaatio - ohjelman Hyvinvoinnin Lappi - Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämistoimintaa. Lapin korkeakoulukonsernista hankkeessa mukana ovat Rovaniemen ja Kemi-Tornio ammattikorkeakoulujen sosiaali- ja terveysalat sekä Lapin yliopistosta kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus ja mediapedagogiikkakeskus, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, sosiaalityön oppiaine ja taiteiden tiedekunta. Hankkeen viisi pilottikuntaa Lapista ovat Inari, Ranua, Salla sekä Kemin että Rovaniemen kaupungit. Kaikista kunnista on yksi koulu mukana hankkeessa. ArctiChildren InNet - hanke pyrkii lappilaisten pilottikoulujen kanssa toteuttamaan kouluikäisten terveystiedotussivuston palvelemaan moniammatillisessa yhteistyössä tapahtuvaa lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimintaa. (ArctiChildren InNet 2011-2012, hakupäivä 3.4.2013.) Kehittämistehtävän projekti kohdistui Karihaaran yläkoulun vanhempainiltaan.

Projektin lopputuloksena vastasin vanhempainillassa tärkeiksi nousseisiin kahdeksaan kysymykseen, joiden vastaukset ovat jokaisen luettavissa ArctiChildren.fi - verkkosivuilla. Kysymykset ovat vanhempainillassa esille nousseita kysymyksiä vanhemmilta liittyen nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Kysymysten vastaukset antavat hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa yläkouluikäisten vanhemmille liittyen ravitsemukseen, liikuntaan, uniasioihin ja päihteisiin. Vastausten tarkoituksena on auttaa vanhempia keskustelemaan nuoren kanssa hänen terveydestään ja hyvinvoinnista. Samalla vastaukset antavat vinkkejä vanhemmille muun muassa, miten ottaa puheeksi nuoren riittävä unimäärä sekä miten nuoren saisi innostuneeksi liikkumaan. Toivon, että vastausten lähteet antavat vielä kattavammin tietoa vanhempien kysymyksiin, ja että vastaukset auttavat vanhempia nuorten terveyden edistämisessä.

9 POHDINTA

9.1 Yleispohdinta

Kun kehittämistehtävä tuli ajankohtaiseksi, ei minulla ollut tiedossa aihetta. Aiemmin tehdystä opinnäytetyöstä on vaikea keksiä kehittämistehtävän aihetta ja uuden aiheen keksiminenkin osoittautui vaikeaksi. Opettajan ehdotuksesta päädyin tekemään toiminnallisen lopputyön osaksi ArctiChildren InNet - hanketta. Yläkouluikäisten nuorten terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvä aihe tuntui mielenkiintoiselta ja jopa haasteelliselta, sillä nykyisin nuoret voivat huominkin kuin aiemmin johtuen muun muassa mielialaoireista ja yleisestä välittämisen puutteesta. (Kannas 2004, 13-14.) Lisäksi mielenkiintoa aihetta kohtaan lisäsi vanhempien näkökulma ja mikä heitä askarruttaa nuorten terveydessä ja hyvinvoinnissa.

Kehittämistehtävän teko on sujunut ongelmitta. Vanhempainilta sujui hyvin ja siellä esiintyminen antoi minulle esiintymisvarmuutta ja kokemusta pitää erilaisia tunteja jatkossakin esimerkiksi kouluissa terveydenhoitajan työnkuvaan liittyen. Yhteistyö ja yhteydenpito projektin eri osapuolien kanssa on sujunut jouhevasti eikä ongelmia ole ollut. Kaikki osapuolet ovat suhtautuneet tehtävääni positiivisesti ja kannustavasti. Kehittämistehtävän aiheesta on ollut hyötyä opinnoissani sekä kouluterveydenhuollon harjoittelussa.

Projektin teon ajan olin yhteydessä eri henkilöihin, joilta sain vinkkejä tehtävän tekoon sekä palautetta tehtävästäni. Myös ohjaava opettaja on tehnyt yhteistyötä aktiivisesti kanssani, sillä hän osaksi vastaa kehittämistehtävästä ja sen toteutumisesta. Projekti on edennyt suunnitelman mukaan ja pysynyt hyvin aikataulussa, koska projektilla on selkeät tavoitteet ja sen tekemiselle on ollut sopiva ajankohta.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi selvittää alakouluikäisten lasten terveystottumuksia ja mitä heidän vanhempia huolettaa lastensa hyvinvoinnissa. Lisäksi olisi hyvä tutustua ammattiopistossa ja lukiossa olevien nuorten kouluterveyskyselytuloksiin ja niiden pohjalta selvittää, millaisia huolia vanhemmilla herää yli 16-vuotiaiden terveydessä ja hyvinvoinnissa.

9.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Internetissä eli sosiaalisessa mediassa olevia terveystietoa koskevissa lähteissä on käynyt usein ilmi, että verkossa on runsaasti virheellistä ja epätarkkaa tietoa terveydestä. Virheellinen tieto voi olla jopa vaarallista tiedon käyttäjälle. Useat organisaatiot ovat kiinnittäneet huomiota Internetissä olevaan tiedon laatuun ja ovat kehittäneet erilaisia laatukriteereitä. Laatukriteereiden avulla voidaan arvioida terveystietoa verkossa ja parantaa aineiston laatua. (Torkko 2002, 158.)

Vanhempainillan Power point - esityksen suunnittelin itse ohjaavan opettajan sekä Karihaaran koulun terveydenhoitajan neuvoja ja näkökulmia hyödyntäen nuorten terveydestä. Vanhempien esittämiin kysymyksiin pyrin vastaamaan mahdollisimman monipuolisesti. Sekä Power point - esityksessä että vanhempien kysymysten vastauksissa käytin luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä. Projektin luotettavuutta parantaakin se, että olen pyrkinyt myös loppuraportin teoriaosassa käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä sekä uusinta faktatietoa eri tutkimusten kautta. Useimmat käyttämäni verkkosivut projektin lähdemateriaalina ovat myös luotettavia, koska ne on etsitty yleisesti tunnetuilta ja luotettavilta verkkosivuilta.

Projektissa, kuten myös muissa tutkimuksissa, noudatetaan ihmisarvon kunnioittamista. Projektista vastaavan henkilön täytyy selvittää projektiin osallistujalle, miten hänen yksityisyytensä ja luottamuksellisuus turvataan. Tietoja julkistaessa täytyy pitää huolta luottamuksellisuuden säilymisestä sekä anonymiteetisuojusta. Projektia tehdessä on luvattu tietojen nimettömyys, joten tuloksia julkistettaessa on huomioitava se, ettei projektiin osallistuvien henkilöllisyyttä paljasteta. Mitä arkaluontoisemmasta asiasta on kyse, sitä paremmin anonymiteettiä on suojattava. Lähtökohtana on oltava, että henkilöllisyyden paljastaminen tehdään vaikeaksi. (Eskola & Suoranta 1999, 56-57.)

Projektia varten en erikseen haastatellut henkilöitä, lukuun ottamatta Karihaaran koulun terveydenhoitajaa, joten anonyymisyys eli nimettömyys projektissani perustuu kouluterveyskyselyjen vastauksiin sekä vanhempainillassa esitettyjen kysymysten vastauksiin. Vuoden 2010 Karihaaran koulun silloiset 14-15-vuotiaat ovat vastanneet nimettömästi kyselyihin, jonka jälkeen vastaukset on suljettu kirjekuoreen ja lähetetty tallennuskeskukseen. Tallennuksen jälkeen lomakkeet on tuhottu. Yksittäisten oppilaiden vastauksia ei tule esiin vastauksissa. Koulukohtaiset kouluterveyskyselyt

eivät ole tarkoitettu julkiseen käyttöön, mutta projektissani sain tutustua vuoden 2010 tuloksiin, sillä vanhempainiltaan haluttiin tietoa Karihaaran koulun nuorien terveydestä ja hyvinvoinnista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010, hakupäivä 25.2.2013.) Vanhempainillan jälkeen hävitin kouluterveyskyselyjen tulokset. Vanhempainillassa esitettyihin kysymyksiin vastasin ArctiChildren.fi - verkkosivuille nimettömästi, koska halusin sillä suojata myös omaa anonymiteettiäni.

10 LÄHTEET

- ArctiChildren InNet 2011-2012. Power point-esitys. Hakupäivä 3.4.2013.
<http://some.lappia.fi/blogs/acinnet/hankkeen-esittely/hankkeen-esittely/>
- ArctiChildren 2013. Tietoa ja tukea terveydestä. Hakupäivä 23.2.2013.
<http://www.arctichildren.fi/>
- Arffman, Senja & Partanen, Raija & Peltonen, Heidi & Sinisalo, Laura (toim.) 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu paino. Helsinki: Duodecim.
- Haarala, Päivi & Honkanen, Hilkka & Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveystietojen osaaminen. Helsinki: Edita Prima.
- Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Hietanen-Peltola, Marke & Hastrup, Arja & Wallin, Mervi & Pelkonen, Marjaana 2012. Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Opas 22. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino oy.
- Huttunen, Matti 2011. Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 31.1.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414
- Huoponen, Kaarina & Peltonen, Heidi & Mustalampi, Saini & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Päihteiden käytön ehkäisy. Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Stakes: Opetushallitus.
- Irti huumeista 2013. Miten toimit, kun epäilet? Hakupäivä 31.1.2013.
http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/tunnista_ja_toimi/kun_kaveri_kokeilee/miten_toimit_kun_epailet
- Jauhiainen, Marja, terveydenhoitaja, Karihaaran koulu. Puhelinhaastattelu 10.1.2013.
- Kajaste, Soili & Markkula, Juha. 2011. Hyvää yötä - apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.
- Kannas, Lasse (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystietämyksen muutos. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteen tutkimuskeskus.
- Karlsson, Åke & Marttala, Anders 2002. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. 2.uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.
- Koponen, Niina & Kankkunen, Päivi 2013. Nuoret terveystietoa etsimässä. Sairaanhoitajalehti. Hakupäivä 5.2.2013.
http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitajalehti/12_2006/muut_artikkelit/nuoret_terveystietoa_etsimassa/
- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes. Oppaita 51.
- Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.
- Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.
- Laukkanen, Jaana & Puolakka, Johanna. Lapsi ja päihteet – tietoa vanhemmille puheeksi ottamisen ja puuttumisen tueksi. Rovaseudun lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämishanke.
- Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo & Nikkilä, Juhani 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallinto 16.1.2004.
Hakupäivä 30.1.2013.
<http://ilmiopohjaisuus.wikispaces.com/Perusopetuksen+opetussuunnitelman+perusteet+2004>
- Pihl, Susan & Aronen, Anna-Mari 2012. Unen taidot. Helsinki: Duodecim.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2011. Alkoholi ja huumeet. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Rimpelä, Arja 2005. Suomalaisten terveys. Nuorten terveys. Terveyskirjasto. 18.5.2005.
Hakupäivä 5.2.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046
- Rissanen, Tapio 2002. Projektilla tulokseen - projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.
- Ruuska, Kai 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menettely, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.
- Rättilä, Tiina 2007. Sosiaalisen median mahdollisuudet kodin, koulun ja kunnan viestinnässä. Blogi-päiväyri tutkimushankkeen loppuraportti. Tampereen yliopisto: Tiedotusopin laitos. Julkaisuja/Sarja 47B/2007.
- Torkkola, Sinikka (toim.) 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.
- Siniharju, Marjatta 2003. Kodin ja koulun välinen yhteistyö peruskoulun alkuopetusluokilla. Tutkimuksia 242. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. Helsinki
- Soikkeli, Markku 2006. Huumeet ja laki. Hakupäivä 31.1.2013.
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/huumeet-ja-laki>
- Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi. Hakupäivä 31.3.2013.
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)
- Terho, Pirjo & Ala-Laurila, Eija-Liisa & Laakso, Juhani & Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2010. Kouluterveyskysely 2010. Hakupäivä 25.2.2013.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlomake2010_perus.pdf
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2011. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/01-2010/11. Kouluterveyskysely 2011. Hakupäivä 30.1.2013.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2000_01_201011_pk.pdf
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2012. Liikunta, ravinto ja lepo: Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi. Hakupäivä 31.1.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/puhtia_oppisk
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Editat Prima Oy. Hakupäivä 31.1.2013.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.finn.pdf>
- Uniliitto 2010. Hyvä uni. Uniuutisia 3/2010. Erikoisnumero. Uniliitto ry:n jäsenlehti.
http://www.uniliitto.fi/File/HYVa_UNI_2010.pdf
- Wickholm, Seppo & Lahtinen, Aira & Ainamo, Anja & Rautalahti, Matti 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Hakupäivä

30.1.2013.

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=duo10270&p_haku=nuuska#s3

LIITTEET

- Liite 1. Ravitsemus
- Liite 2. Liikunta
- Liite 3. Uni
- Liite 4. Pähitteet

Liite 1 1(2)

RAVITSEMUS

1. Mitä haittaa energiajuomista on kasvavalle nuorelle?

Energiajuomat eivät sovi lapsille ja nuorille, koska ne sisältävät makeutusaineita, värjättyä ja hapotettua vettä sekä korkeita määriä kofeiinia ja tauriinia. Kofeiinilla ja tauriinilla on virkistävä vaikutus, sillä ne kiihdyttävät keskushermoston toimintaa. Energiajuomien sisältämä kofeiini voi aiheuttaa huimausta, vapinaa, huonovointisuutta, levottomuutta, ärtyneisyyttä ja ahdistuneisuutta. Kofeiiniherkille nuorille energiajuomien runsas käyttö voi aiheuttaa sydämen tykytystä. Energiajuomat saattavat myös vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua.

Energiajuomilla on vaikutusta myös hampaisiin. Jos energiajuomia juodaan paljon, saattaa pitkäaikainen käyttö aiheuttaa hampaiden kiilteen liukenemista, reikiintymistä, vihlontaa, lohkeilua ja purennan muuttumista. Liiallinen energiajuomien nauttiminen aiheuttaa ylipainoa, sillä yksi energiajuomatölkki sisältää noin 14 sokeripalaa eli noin 165 kcal. Vastaavasti energiajuoman tilalta voisi ottaa hyvänä välipalana esimerkiksi leikkeleellä päällystetyn täysjyväsempylän, hedelmän ja lasin maitoa, josta tulisi noin 200 kcal. Liiallinen ja pitkäaikainen energiajuomien käyttö aiheuttaa myös riippuvuutta, jolloin oireena voi olla päänsärkyä ja huonovointisuutta.

Lähteet:

THL: Tietopaketti energiajuomista. Hyvä-paha energiajuoma. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/e7363f7a-b052-4fb9-b2a0-ce00659c0914>

Nuori

Suomi:

Energiajuomaesite.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Energiajuomaesite_09.pdf

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

2. Mikä on säännöllisen ruokailurytmin merkitys painonhallintaan?

Säännöllinen ruokailurytmi ja monipuolinen ravinto on tärkeä osa painonhallintaa, koska se auttaa välttämään hallitsematonta syömistä. Kun nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi, syöminen pysyy paremmin hallinnassa. Säännöllisissä ruokailurytmissä tarkoituksena on välttää pitkiä ateriavälejä, jolloin estetään hallitsematonta syömistä.

Liite 1 2(2)

Säännöllinen ruokailurytmi pitää verensokerin tasaisena, jolloin henkilön vireystila pysyy hyvänä. Suositeltavaa on syödä 3-4 tunnin välein.

Ruokailun ja painonhallinnan apuna voidaan käyttää lautasmallia, jolla on helppo koota ateria ja ruokamäärä pysyy kohtuullisena. Lautasmallia apuna käyttäen hyvän ravinnon ja ravitsemuksen tavoitteet täyttyvät. Lautasmallissa 1/4 tulee olla perunaa, pastaa tai riisiä, 1/4 lihaa tai kalaa ja 2/4 kasviksia sekä salaattia. Lisäksi lautasmalli sisältää lasin maitoa tai vettä, leipäpalan sekä jälkiruokana hedelmän tai marjoja.

Päivittäin tulisi syödä lähes yhtä monta ateriaa samoihin aikoihin. Ruokavalio voi koostua muutamasta runsaammasta, kylmästä tai lämpimästä ateriasta tai useasta pienemmästä, välipalatyypisistä ateriasta tai näiden yhdistelmästä. Koululaisen on hyvä syödä päivittäin aamiainen, lounas, päivällinen, 1-3 pienehköä välipalaa ja iltapalan. Välipaloina on hyvä ottaa hedelmiä tai marjoja, sillä ne sisältävät runsaasti kuituja ja pitävät näläntunteen kauemmin pois. Tällöin huonojen välipalojen napostelu vähenee.

Lähteet:

Sydänliitto: Säännöllinen ateriarytmi. <http://www.sydanliitto.fi/ateriarytmi>

Terve koululainen: Rytmitä syömisessä.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi>

THL: Vinkkejä hyviin valintoihin.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/ravitsemus/vinkkejavalintoihin

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

Liite 2 1(2)

LIIKUNTA

1. Mitä liikkumattomuus aiheuttaa?

Nykyään nuorten arkiliikkuminen on vähentynyt, mikä johtuu muun muassa tietokoneella ja television ääressä vietetystä ajasta. Lapsena aloitetulla liikunnalla on yhteys hyvään terveyteen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen, joka jatkuu myös aikuisena. Mikäli liikuntaa ei juurikaan ole harrastettu lapsena tai nuorena, ei liikuntaa harrasteta usein aikuisenakaan.

Liikkumattomuus on suuri riski terveydelle. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos määrittelee, että liikkumattomuus on itsenäinen terveyttä vaarantava ja toimintakykyä huonontava tekijä. Liikkumattomuus heikentää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä sekä lisää kroonisten tautien riskejä. Liikkumattomuus aiheuttaa ylipainoa, mikä on yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen. Liikkumattomuuden aiheuttamia sydän ja verisuonisairauksia ovat muun muassa sepelvaltimotauti ja kohonnut verenpaine. WHO:n terveystietoraportin mukaan liikkumattomuus on kuolemaan johtavien tekijöiden kärjessä korkean verenpaineen, korkean verensokerin sekä ylipainon ja lihavuuden ohella.

Lähteet:

Nuori Suomi: Taustaa liikkumattomuudesta. <http://www.nuorisuomi.fi/taustaa-liikkumattomuudesta>

THL: Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta

Terveystietä.

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/liikkumattomuus.html>

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

2. Miten nuoren, joka ei luontaisesti liiku, saisi liikkumaan?

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja pitäisi välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Nykyään nuoret viettävät tietokoneella ja television ääressä hyvin paljon aikaa, mikä vaikuttaa liikunnan vähäisyyteen. Myös vanhempien asenteet liikuntaan vaikuttaa nuorten

Liite 2 2(2)

liikkumattomuuteen. Mikäli perheessä ei ole liikuttu paljoa, heijastuu se myös nuoren elämänasenteeseen. Vanhempien tulisi kannustaa ja rohkaista nuoria liikkumaan.

Mikäli nuori asuu lähellä koulua, olisi nuorta hyvä kannustaa pyöräilemään tai kävelemään koulumatkat ja välttää autolla tai bussilla kulkemista. Tämä on niin sanottua arkiliikuntaa, jolla tarkoitetaan kaikenlaista päivän aikana tapahtuvaa liikkumista, mikä ei ole varsinaisesti vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa voidaan kutsua myös hyöty- ja perusliikunnaksi. Muuta arkiliikuntaa on muun muassa siivoaminen, haravoiminen ja portaiden nouseminen. Arkiliikunta on kannattavaa, koska sen merkitys ihmisen energiankulutukselle on suurempi kuin vapaa-ajan liikuntaharrastuksen. Vaikutus on suurempi, sillä arkiliikunta vaikuttaa pitkin päivää.

Nuorta tulisi kannustaa osallistumaan oman paikkakunnan liikuntaharrastustoimintaan. Esimerkiksi harrastekerho kokoontuu kerran viikossa ja kerhossa kokeillaan eri lajeja tai se voi keskittyä yhteen tiettyyn lajiin, kuten palloiluun tai kuntosalityöskentelyyn.

Liikuntapassia käytetään isommilla paikkakunnilla. Liikuntapassilla pyritään järjestämään nuorille liikunnallista toimintaa monenlaisissa toimintaympäristöissä, tuetaan nuorten omaehtoista liikkumista sekä autetaan nuorta oman lajin etsinnässä. Passin avulla nuori pääsee tutustumaan mahdollisimman moniin liikuntalajeihin ja mahdollisesti löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

Erilaiset liikuntatapahtumat voivat luoda nuorille positiivista kuvaa liikunnasta. Esimerkiksi perhekisailut, johon voi osallistua koko perhe, voivat lisätä mielenkiintoa liikunnasta. Perheen olisikin hyvä liikkua yhdessä, sillä yhdessä tekeminen on mukavaa ajanvietettä ja se motivoi koko perhettä liikkumaan säännöllisesti.

Lähteet:

Nuori Suomi: Nuorten liikunnallisia toimintamalleja.

http://www.nuorisuomi.fi/nuorten_toimintamalleja

Terve koululainen: Liikuntasuosituksat.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksat>

UKK-Instituutti: Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

Liite 3 1(2)

UNI

1. Mikä on riittävä unimäärä nuorelle? Miten nukahtaisi helpommin?

Nuori tarvitsee unta noin 9 tuntia tai enemmän, sillä murrosikäinen nuori on kasvavassa iässä ja riittävä hyvänlaatuinen uni edistää muun muassa uuden oppimista ja keskittymiskykyä. Lisäksi yön aikana erittyy kasvuhormonia, minkä vuoksi nuoren tulisi nukkua riittävästi.

Vinkkejä hyvään uneen:

Luo itselleni nukkumista edistävä ympäristö. Hyvä ergonominen sänky ja viileä, rauhallinen ja pimeä huone edistävät nukahtamista.

Vältä kofeiinipitoisia juomia, nikotiinia ja alkoholia noin 3-6 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Alkoholi heikentää unenlaatua jopa pieninä määrinä.

Nauti kevyt iltapala ennen nukkumaanmenoa.

Harrasta kevyttä liikuntaa muutama tunti ennen nukkumaanmenoa, sillä se auttaa stressin hallinnassa.

Raskasta liikuntaa tulee välttää ennen nukkumaanmenoa, ettei elimistö käy ylikierroksilla ennen nukahtamista. Lisäksi liiallinen liikunta voi aiheuttaa unirytmien häiriintymistä.

Rentoudu ennen vuoteeseen menoa esimerkiksi lukemalla romaania, mutta vältä älyllistä ponnistelua vaativien tehtävien tekemistä juuri ennen nukkumaanmenoa.

Yritä ajatella miellyttäviä, positiivisia asioita, sillä mielipahaa aiheuttavat asiat voivat vaikeuttaa nukahtamista.

Pidä unirytmisi säännöllisenä: mene nukkumaan ja herää suurin piirtein samaan aikaan, niin pysyt virkeänä.

Lähteet:

Hyvä uni. <http://www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/hyva-uni>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuoren uni.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/nuori/

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Uni.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/liikunta_ravinto_lepo/uni

YTHS. 2009. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön oppaita 3. http://www.yths.fi/filebank/360-Uniopas_opas3.pdf

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

Liite 3 2(2)

2. Mennäänkö nukkumaan riittävän aikaisin?

Vuosien 2001-2011 aikana tehdyissä 8-9. luokkalaisten kouluterveyskyselyissä nuorten myöhään nukkumaan meno on kasvanut lähes koko ajan. Vuonna 2011 tehdyssä kouluterveyskyselyssä 27 prosenttia koko maan 8-9. luokkien nuorista oli ilmoittanut menevänsä nukkumaan klo 23:n jälkeen. Se on liian myöhäinen nukkumaanmeno-aika, sillä nuoret tarvitsevat riittävät ja hyvänlaatuiset yöunet, jotta heidän terveytensä pysyy hyvänä. Keskimäärin murrosikäinen nuori tarvitsee unta noin 9 tuntia tai enemmän. Syynä nuorten liian vähäiseen yöuneen ovat muun muassa omassa kehossa tapahtuvat nopeat muutokset, elämäntyylin valinta, sosiaalinen paine sekä tietokoneella vietetty aika jutellen kavereiden kanssa tai pelaten tietokonepelejä. Yleensä nuoret myös valvovat vanhemmilta salaa myöhään.

Mikäli nuoren uni jää liian lyhyeksi, ei nuori jaksakaan keskittyä koulunkäyntiin ja päivisin ollaan väsyneitä. Liian vähäinen uni vaikuttaa ulkonäköön ja painoon. Väsyneenä tekee mieli runsasenergistä syötävää. Univaje vaikuttaa myös terveyteen, esimerkiksi väsymys voi aiheuttaa päänsärkyä.

Vanhempien on hyvä sopia nuoren kanssa nukkumaanmenoajoista, koska yhteisesti sovitut säännöt sitouttavat nuoren noudattamaan sääntöjä. Murrosikään kuuluu kapina, joka on osa nuoren kehitystä. Nuori tarvitsee vielä kuitenkin aikuista ja rajoja. Vanhempien tulisi selvittää nuorelle rajojen tarkoitus, koska ne tuovat nuoren elämään turvallisuutta. Vanhempien on tärkeä sopia nuoren kanssa säännöt nukkumisesta. Esimerkiksi nuoren kanssa voi sopia kotiintuloajoista, jolloin nukkumiselle jää riittävästi aikaa. Myös television katsomisesta, Internetin käytöstä ja tietokonepelien pelaamisesta on hyvä sopia. Tarvittaessa television ja tietokoneen voi sijoittaa perheen yhteisiin tiloihin, jolloin nuoren hyvä yöuni olisi turvattu.

Lähteet:

MLL. Vanhempainnetti. Nuoren uni.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/nuori/

Uniliitto 2010. Hyvä uni. Uniutiset 3/2010. Erikoisnumero. Uniliitto ry jäsenlehti. s. 31-32. http://www.uniliitto.fi/File/HYVa_UNI_2010.pdf

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

PÄIHTEET

1. Miksi päihteiden kokeilu tulisi aloittaa "varttuneempana"?

Vuosien 2001-2011 aikana tehdyissä koko maan 8-9. luokkalaisten kouluterveyskyselyissä nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö on vähentynyt. Laittomien huumeiden kokeilu oli vuonna 2011 kasvanut. Päihteiden kokeilu alkaa yleensä murrosiässä yläkoulussa. Nuoren päihteiden kokeiluun vaikuttaa muun muassa kaveripiiri, sillä kaveriporukan ulkopuolelle jäämisen pelko on suuri, että nuori haluaisi tehdä mitä tahansa pysyäkseen porukassa. Päihteet ovat terveydelle vaarallisia eikä niitä suositella käytettäväksi niin alaikäisenä kuin aikuisenakaan.

Tupakka ja nuuska sisältävät nikotiinia ja heikentävät terveyttä. Usein nuoret luulevat, että tupakoinnin haitat ilmenevät vasta aikuisena. Tupakan ja nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa fyysisen kunnon heikkenemistä. Esimerkiksi lihasten palautuminen liikuntasuorituksen jälkeen voi hidastua, sillä nikotiini aiheuttaa verisuonten supistumista ja tuolloin lihasten verenkierto heikkenee. Tupakointi ja nuuska aiheuttavat suun alueen sairauksia ja heikentävät hampaiden kuntoa. Myös iho vanhenee nopeammin, sillä tupakointi heikentää ihon aineenvaihduntaa ja pintaverenkiertoa.

Alkoholi vaikuttaa hormonitoimintaan, jolloin murrosikä saattaa viivästyä. Nuoren alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa muutamassa kuukaudessa maksa- ja haimasairaudet, jotka aikuisille syntyvät vasta usean vuoden juomisesta. Alkoholi vaikuttaa myös aivot toimintaan, sillä säännöllinen juominen aiheuttaa toimintahäiriöitä kuten esimerkiksi ärtyneisyyttä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Näillä on vaikutusta nuoren oppimiskykyyn. Lisäksi mitä nuorempana alkoholia on kokeillut, sitä suurempi todennäköisyys nuorella on kokeilla muita päihteitä jossain vaiheessa.

Vuonna 2010 tehdyn huumeikyselyn mukaan nuorten asenne on muuttunut viime vuosien aikana myönteisemmäksi huumeita kohtaan, etenkin kannabiksen käyttö on yleistynyt. Se, joka päättää huumeita kokeilla, ei välttämättä ajattele, millaiseen maailmaan saattaa joutua. Aluksi huumeet ovat ilmaisia tai eivät välttämättä maksa paljon, mutta huumeiden käyttäjän sietokyky kasvaa nopeasti ja aineita tarvitaan yhä enemmän. Mikäli huumeita käytetään säännöllisesti, vaativat ne suuria summia rahaa. Huumeiden käyttäjillä ei yleensä ole varaa suuriin summiin, joten usein he itsekin myyvät huumeita tai joutuvat rahoittamaan huumeidenkäyttöään varastelemalla tai jopa myymällä itseään. Huumeet ovat terveydelle vaarallisia aineita ja haittaavat ihmisen elämänlaatua. Jos huomaat, että joku läheinen käyttää huumeita, ota asia puheeksi hänen

Liite 4 2(3)

kanssaan rauhallisesti syyttelemättä. Tuolloin on hyvä tuoda ilmi myös asiat, jotka ovat herättäneen epäilykset huumeiden käytössä. Henkilö, joka on kokeillut huumeita ja käyttää niitä säännöllisesti, on itse vastuussa kokeilustaan ja käytöstään. On hyvä kuitenkin tarjota apua ja tukea hänelle, jos hän on siihen halukas.

Lähteet:

MLL. Pääteet. <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/>

THL. Vuoden 2010 huumekyselyn tuloksia.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=26275

Tunnista ja toimi: Miten toimit, kun epäilet?
http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/tunnista_ja_toimi/kun_kaveri_kokeilee/miten_toimit_kun_epailet

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija

2. Mitä keinoja on kieltäytyä päihteistä?

Paras päihteiden käyttöä ennaltaehkäisevä keino on se, että vanhemmat tuntevat lapsensa mahdollisimman hyvin. Tärkeää on, että vanhemmat viettävät nuoren kanssa tarpeeksi aikaa, kyselevät kuulumisia, asettavat turvalliset rajat ja tietävät, missä porukoissa hän liikkuu.

Vanhempien ei tulisi hyväksyä alaikäiselle minkäänlaisten päihteiden käyttöä, ei edes alkoholin. Kielteinen asenne päihteisiin on tärkeä ehkäisevä tekijä.

Vanhempien tulisi keskustella varhaisessa vaiheessa nuoren kanssa päihteistä ja niihin liittyvistä hyvistä sekä huonoista asioista. Silloin voidaan paremmin ehkäistä päihdekokeilut ja riippuvuuden kehittyminen. Myös koululla on vastuu siitä, että nuori saa tietoa päihteistä. Jotta nuoresta tulisi kriittinen, itsenäisiin päätöksiin kykenevä ja hyvän itsetunnon omaava nuori, joka osaa sanoa "ei" päihteille, tulee kodin ja koulun viestit päihteistä olla samansisältöisiä.

Vanhempien olisi hyvä tutustua nuoren ystäviin ja heidän vanhempiinsa. Tällöin vanhemmat voisivat sopia muiden nuorten vanhempien kanssa nuorten yhteisistä rajoista ja säännöistä. Kun nuoret tietävät, että käytäntö kavereidenkin perheissä on samankaltainen kuin heilläkin, auttaa se nuoria suhtautumaan myönteisemmin omien vanhempien asettamiin rajoihin ja ehkäisemään päihteiden kokeilua.

Liite 4 3(3)

Jos kaveripiirissä käytetään päihteitä ja nuori itse ei halua kokeilla, on nuoren hyvä sanoa oma kantansa asiaan itsevarmasti, ei anteeksipyydellen. Kieltäytyminen voi vaikuttaa kaveripiiriin ja oman elämän suuntaan voimakkaasti, mutta nuoren tulee ajatella esimerkiksi "Minulla on oikeus toimia siten, etten aiheuta ikävyyksiä itselleni tai muille" tai "Haluan, että vanhempani voivat pitää minua jatkossakin luottamuksensa arvoisina." Päihteistä kieltäytyminen vaatii nuoren oman päätöksen ja asenteen siitä, miten suhtautuu päihteiden käyttöön.

Lähteet:

Lapsi ja päihteet - tietoa vanhemmille puheeksi ottamisen ja puuttumisen tueksi.

http://akosote.roiakk.fi/AKOSOTE/hh/toimintamallit/siva_malli/getinfoitemembeddedfile_ID=85199.pdf

MLL: Nuorten netti. Miten sanoa ei?

http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/laheisten_paihteidenkaytto/miten_sanoa_ei/

Tunnista ja toimi: Vanhemmille, kasvattajille ja muille läheisille.

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/tunnista_ja_toimi/vanhemmille_kasvattajille_ja_muille_laheisille

Terveisin,

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija